

小倉北区

勝山公園(健康器具)運動

5 km [所要時間] 約 90 分

約 7,140 歩

消費カロリー(目安) 306kcal

- おにぎりだと1.9個分
- トーストだと1.8枚分
- リンゴジュースだと4.0杯分



このコースのおすすめ

CHECK POINT

勝山公園は、市民のオアシスとして親しまれています。園内には大芝生があり、健康器具も完備しているので快適な運動が楽しめます。コースは平坦で歩きやすくなっています。



ウォーキングルート

WALKING ROUTE

スタート

1 足立市民センター

2 中津口交差点

3 古船場町交差点

4 紺屋町交差点

5 太陽の橋

6 勝山公園

7 風の橋

8 香春口北交差点

9 足立中学校

ゴール

足立市民センター

ウォーキングの際の注意点など

- コースの80%は歩道ですが、一部車道を通りますのでご注意ください。
- トイレは公園内に多数あります。
- こまめに水分補給を行いましょう。
- 少しでも体調が悪く感じたときは、無理をしないようにしましょう。

